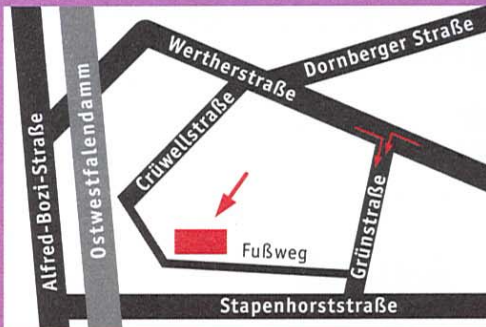


## SO FINDEN SIE UNS

Mit öffentlichen Verkehrsmitteln:

- Bus-Linien 21, 62, 157, 158,  
Haltestelle Franziskus Hospital
- Bus-Linien 22, 24, 27, 29, 87, 116,  
Haltestelle Klosterstraße
- Stadtbahn-Linie 4, Haltestelle Siegfriedplatz

Mit dem PKW: Über die Wertherstraße/  
Grünstraße, Parken in der Grünstraße



## WWW.SELBSTHILFENETZ.DE

Das Internetportal zum Thema Selbsthilfe  
in NRW: Selbsthilfegruppen, Selbsthilfe-  
Kontaktstellen und Aktuelles.

## SIE ERREICHEN UNS

Montag, Mittwoch,  
Donnerstag 10.00-13.00 Uhr  
Dienstag 15.00-18.00 Uhr  
und nach Vereinbarung

Ihre Anliegen werden vertraulich behandelt.  
Die Beratung ist kostenlos.

## KONTAKT

### Selbsthilfe-Kontaktstelle Bielefeld

Stapenhorststraße 5  
33615 Bielefeld

**Telefon: (05 21) 964 06 96**

Fax: (05 21) 964 06 97

[selbsthilfe-bielefeld@paritaet-nrw.org](mailto:selbsthilfe-bielefeld@paritaet-nrw.org)

[www.selbsthilfe-bielefeld.de](http://www.selbsthilfe-bielefeld.de)

Träger: Der Paritätische Nordrhein-Westfalen  
Kreisgruppe Bielefeld

## Selbsthilfe-Kontaktstelle Bielefeld

Wir verändern.  
Selbsthilfe macht stark.

## SELBSTHILFE MOBILISIERT EIGENE KRÄFTE

Selbsthilfegruppen entstehen, weil Menschen aus eigener Kraft und zusammen mit anderen ihre Lebenssituation verbessern wollen.

Immer mehr Menschen nutzen die Möglichkeit, sich bei gesundheitlichen, seelischen und sozialen Belastungen gegenseitig zu unterstützen.

Es gibt zahlreiche Selbsthilfegruppen zu den unterschiedlichsten Anliegen, z. B.

- chronische Erkrankungen
- Behinderungen
- Suchterkrankungen
- Pflegebedürftigkeit
- psychische oder soziale Probleme
- Familie und Partnerschaft
- Leben im Alter
- Arbeitslosigkeit

## SELBSTHILFE LEBT VON DER GEMEINSCHAFT

Im Austausch mit anderen in der Selbsthilfegruppe

- **finden Sie Verständnis** – denn Sie treffen Menschen mit ähnlichen Erfahrungen
- **sind Sie nicht allein** – denn Gleichgesinnte verstehen Ihre Lebenssituation
- **tauschen Sie Informationen aus** – so profitieren alle von dem Wissen und den Erfahrungen der Einzelnen
- **mischen Sie mit** – Selbsthilfegruppen geben wichtige Impulse, die zu Veränderungen im Gesundheits- und Sozialbereich beitragen.

„Es war schwer für mich, mir einzugestehen, chronisch krank zu sein. Über die Selbsthilfe-Kontaktstelle habe ich zu einer Selbsthilfegruppe gefunden. Ich bin heilfroh, dass ich den Schritt gewagt habe, allein hätte ich es nicht geschafft.“

*Mitglied einer Selbsthilfegruppe*

## SELBSTHILFE BRAUCHT UNTERSTÜTZUNG

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle ist die zentrale Stelle für alle Fragen zur Selbsthilfe.

### DIE SELBSTHILFE-KONTAKTSTELLE

- **informiert** über Selbsthilfe und Selbsthilfegruppen
- **vermittelt** in bestehende Gruppen
- **verweist** auf professionelle Hilfeangebote
- **ist behilflich** bei der Gründung einer Selbsthilfegruppe
- **unterstützt** und **berät** Selbsthilfegruppen, z. B. bei der Öffentlichkeitsarbeit, organisatorischen Fragen oder Gruppenkonflikten
- **fördert** den Erfahrungsaustausch der Selbsthilfegruppen untereinander
- **kooperiert** mit Fachleuten aus dem Gesundheits- und Sozialbereich
- **organisiert** Veranstaltungen und Fortbildungen
- **wirbt** für die Selbsthilfe in der Öffentlichkeit und tritt ein für die Selbsthilfegruppen



Wir verändern. Selbsthilfe macht stark.